



相談窓口



奈良市自殺対策キャラクター
「ラブキー」

支えてくれる人や場所があります。

1人で悩まず、相談してみませんか？



奈良市 相談窓口一覧

検索

奈良市 保健予防課

目次

- 「死にたいほどのつらい気持ち」の相談先・・・・・・・・・・・・・p1
- 「大切な方を亡くされてつらい気持ち」の相談先・・・・・・・・・・・・・p1
- 「心身の健康」の相談先・・・・・・・・・・・・・p2
- 「経済・生活問題」の相談先・・・・・・・・・・・・・p3
- 「障害のある方」の相談先・・・・・・・・・・・・・p4
- 「労働問題」の相談先・・・・・・・・・・・・・p5
- 「子育て」の相談先・・・・・・・・・・・・・p6
- 「女性の悩み」の相談先・・・・・・・・・・・・・p7
- 「男性の悩み」の相談先・・・・・・・・・・・・・p8
- 「高齢者に関すること」の相談先・・・・・・・・・・・・・p8
- 「学校問題」の相談先・・・・・・・・・・・・・p9
- 「その他」の相談先・・・・・・・・・・・・・p9 - 10

■ 「死にたいほどつらい気持ち」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|----------------------------------|--------------|--|--|
| いのちの電話相談 【奈良いのちの電話協会】 | 0742-35-1000 | 24 時間、年中無休 | 生きる気力や希望を失った人の訴えをよく聴き、心を通わせ、生きていく意欲を取り戻せるよう、寄りそう |
| なら こころのホットライン 【奈良県精神保健福祉センター】 | 0744-46-5563 | 月曜日～金曜日 9:00～16:30 ※当面受付は 16:00 まで | 「死にたい」と思うほどのつらい気持ちを抱えた人を対象に、自殺予防のための電話相談を実施 |

■ 「大切な方を亡くされてつらい気持ち」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|--|----------------------------|---|--|
| 自死遺族専用電話 【奈良いのちの電話協会】 | 0742-35-7200 | 毎週火曜日※ 10:00～16:00 | 大切な人を自死でなくされた方の悩みを専用にする電話 |
| 自死遺族専用電話 【奈良いのちの電話協会】 | 0742-93-8397 (奈良市保健所経由) | 毎週木曜日※ 13:30～16:30 | |
| グリーフスペースなら 【奈良いのちの電話協会】 | 0742-93-8397 (奈良市保健所経由) | 毎月第4木曜日※ 13:30～16:00 場所：はぐくみセンター3F | 自死遺族の方々が安心して悩みを語り合う場 |
| 自死遺族のつどい “よりそいの会 あかり” 【奈良いのちの電話協会】 | | 奇数月第4日曜日 14:00～16:30 場所：はぐくみセンター1F | |
| なら こころのホットライン 【奈良県精神保健福祉センター】 | 0744-46-5563 | 月曜日～金曜日 9:00～16:30 ※当面受付は 16:00 まで 面接（予約制） 原則第2月曜日 13:00～16:00 | 身近な人を自殺で亡くされた方を対象に電話相談を実施 必要に応じて予約制の面接相談を実施 |

■ 「心身の健康」の相談先

<こころの健康>

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|---------------------|--------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 精神保健福祉相談 【保健予防課】 | 0742-93-8397 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 (面接は要予約) | 統合失調症・うつ病・アルコール依存症等の精神疾患についての相談 |
| こころの健康相談 【保健予防課】 | | 毎月第2・第4月曜日※ 13:30～16:30 (予約制) | 気持ちが落ち込んでいる方やその家族を対象に、臨床心理士が面接相談等を実施 |

<身体の健康>

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|------------------------|--------------|-------------------------------|---------------------|
| 健康相談[成人] 【健康増進課】 | 0742-34-5129 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 生活習慣病等の相談 |
| 健康相談[成人] 【都祁保健センター】 | 0743-82-0341 | 予約制：月曜日～金曜日※ 時間は申し込み時に伝えます | |
| 健康相談[成人] 【月ヶ瀬健康相談室】 | 0743-92-0480 | | |
| 難病相談 【保健予防課】 | 0742-93-8397 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 難病患者やその家族を対象に療養等の相談 |

■ 「経済・生活問題」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|--------------------------------|--|--|---|
| 消費生活センター 【産業政策課】 | 0742-34-4895 | 月曜日～金曜日※ 9:00～16:00 令和8年6月1日より 9:00～12:00 13:00～16:00 | 消費生活相談員が電話、窓口相談で対応。食品や様々な商品の購入、サービスの提供等に関する消費生活や契約のトラブル・多重債務等の相談に応じ、助言・斡旋等を実施 |
| 【奈良県司法書士会】 | 0742-81-8050 | 面談、電話ともに予約制 水曜日（午後）※ <small>祝日・年末年始・お盆（8/13～15）を除く</small> 時間・会場についてはお問い合わせください | 悪質商法被害・高齢者虐待・成年後見に関する相談・サラ金・クレジット・商工ローン・ヤミ金等の高金利の債務を多く抱えてお困りの方に司法書士が対応 |
| 生活なんでも無料相談 【ライフサポートセンター奈良】 | 0742-33-1500 | 月曜日～金曜日※ 第1、第3土曜日 10:00～17:00 <small>祝日・年末年始・夏季（お盆）は休業</small> | 労働・福祉・生活・借金奨学金・パワハラ・DV等、ひとりで悩まずご相談ください |
| 生活保護の相談 【保護課】 | 0742-34-4757 0742-34-5089 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 生活に困窮する方に対し、困窮の程度に応じ必要な保護を行い、自立を助長することを目的に相談対応を実施しています。生活にお困りの方はご相談ください |
| くらしとしごと サポートセンター 【福祉政策課】 | <small>みんなに サポート</small> 0120-372-310 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 生活や仕事にお困りで悩んでいる方の相談。生活の安定や就労など自立に向けた支援を実施（生活保護受給者は除く） |

■ 「障害のある方」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|--|---|--------------------------------------|--|
| 奈良市基幹相談支援センター 【障がい福祉課】 | 0742-93-3438 【奈良市基幹相談支援センター】 0742-34-4593 【障がい福祉課】 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 窓口や電話で、障害者・児の手帳・福祉サービス等の相談 |
| 奈良市障害者虐待防止センター 【障がい福祉課】 | ①0742-34-4593 【障がい福祉課】 ②0742-34-1111 【市役所夜間休日代表番号】 | ①月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 ②上記以外の緊急時 | 障害者の虐待に関わる相談や通報・届け出を受け付け、障害者の保護、障害者や養護者等の支援 |
| 障害者就業・生活支援相談 【なら障がい者就業・生活支援センターコンパス/産業政策課】 市役所玄関ホール会議室 | 0742-93-7535 | 毎週火曜日 10:00～16:00 (予約優先) | 奈良市在住の障害のある方で、働くことや働き続けることを希望されている方やその家族、関係者を対象に、働くことについての希望や悩み、不安等の相談、および制度や関係機関の活用方法等の情報提供 |
| 子どもの入所相談 【子ども安心課】 | 0742-93-6595 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 障害のある子どもの入所に関する相談 |

■ 「労働問題」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|--|--------------|---|--|
| 総合労働相談コーナー 【奈良労働局】 | 0742-32-0202 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 労働条件、いじめ・嫌がらせ、募集・採用等、労働問題に関するあらゆる分野について、労働者や事業主からの相談を、専門の相談員が面談・電話で対応 |
| 総合労働相談コーナー 【奈良労働基準監督署】 | 0742-85-6437 | | |
| メンタルヘルス相談窓口 【北和地域産業保健センター】 | 0742-33-7876 | 第2水曜日※ 電話 14:00～16:00 | 産業医が、勤労者個人の健康相談窓口を設け、健康や病気について、また健康の増進や成人病の予防、こころの悩み、健診結果や内容についての相談 |
| 長時間労働者相談 高ストレス労働者相談 【北和地域産業保健センター】 | 0742-33-5235 | 原則第4水曜日※ (完全予約制) 事業主から事前予約が必要 面接 14:00～16:00 | |
| 就業相談コーナー 【奈良しごとiセンター】 | 0742-23-5730 | 月曜日～土曜日※ 9:00～17:00 | 就業を目指す方の総合就業相談窓口。専門の相談員が、仕事・キャリアの相談や応募書類等の添削等に対応します。内職に関する情報提供も実施 |
| ならジョブカフェ 【奈良しごとiセンター】 | 0742-23-5730 | 月曜日～土曜日※ 9:00～17:00 | 正規雇用等を目指して就職活動をしている35歳未満(40代前半までの不安定就労者含む)の若者や学生を対象に、キャリアカウンセリングやセミナー等の就業支援を実施 |
| ～働くことへの相談～ 【奈良若者サポートステーション】 | 0742-81-8207 | 月曜日～金曜日・第4土曜日(ただし第4土曜日の午前中はボランティアプログラムを外部で実施しているため不在にしています)※ 窓口 10:00～17:00 電話受付時間 9:30～17:00 電話またはホームページ内の「相談予約フォーム」より要予約 | 現在仕事についておらず、学校に籍がなく、働くことに悩んでいる若者や就職氷河期世代の方(15才～49才)からの就労相談 |
| ～働くことへの相談～ 【若者サポートステーションやまと】 | 0744-44-2055 | 月曜日～土曜日※ 9:00～18:00 (毎月第2金曜日 10:00～17:00に 市役所内玄関ホール会議室にて出張相談を実施) | 現在仕事についておらず、学校に籍がなく、働くことに悩んでいる若者や就職氷河期世代の方(15才～49才)からの就労相談 |

■ 「子育て」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|---|------------------------|---|--|
| 【母子保健課】 | 0742-34-1978 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 育児全般の相談 各母子保健事業の実施時にも対応 |
| 【都祁保健センター】 | 0743-82-0341 | 予約制：月曜日～金曜日※ 時間は申し込み時に伝えます | 育児全般の相談 各母子保健事業の実施時にも対応 |
| 【月ヶ瀬健康相談室】 | 0743-92-0480 | | |
| 発達相談 【母子保健課】 | 0742-34-1978 | 予約制：月曜日～金曜日※ 時間は申し込み時に伝えます | 発達検査を通じて子どもの発達や関わり方等について（就学前までの親子）予約制による面接・訪問相談 |
| こども家庭センター 【子ども育成課】 | 0742-34-4804 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | さまざまな専門職が、すべての妊産婦、子育て世帯、こどもを対象に、ご家庭が抱える悩みごとをサポートします。 |
| ひとり親家庭等相談 【子ども給付課】 | 0742-34-5086 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 母子家庭・父子家庭及び寡婦に対し、生活のことや家のこと、子どもの養育、ひとり親の就職や自立の支援あるいは母子父子寡婦福祉資金の利用等 |
| 子どもの発達支援 【特別支援教育推進課】 | 0742-33-2000 (相談専用) | 月曜日～金曜日※ 9:00～16:00（電話相談） （来所相談は予約制） | 言語・情緒・行動に発達の課題を抱える就学前の幼児とその保護者を対象に発達相談や園巡回相談を実施しています |
| 発達支援親子教室 【特別支援教育推進課】 | 0742-33-0850 (相談専用) | 火曜日～土曜日※ 13:00～16:00（電話相談） | 概ね2～3歳児とその保護者が集い、遊びを通じて発達段階に応じた適切な関わりを体験します |
| こどもと家庭・女性 テレホン相談 【奈良県中央こども家庭相談センター】 | 0742-23-4152 | 月曜日～金曜 16:30～20:00 土日祝日 13:00～16:30 （年末年始は休み） | 子どもの成長・発達・行動・しつけ等の養育上のさまざまな問題や心配ごとについて、また、女性が抱える悩みや自立のための相談 |
| 奈良すこやかテレフォン 【奈良市教育委員会が 奈良いのちの電話協会に委託】 | 0742-35-1002 | 月曜日～金曜日 18:00～21:00 土日祝 13:00～16:00 365日年中無休 | 子育て中の方が抱える保育・家庭教育・しつけ・進学進路などの悩みについて専門の相談員が相談に応じる |

■ 「女性の悩み」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|---|--------------|---|---|
| 女性問題相談室 【共生社会推進課男女共同参画室】 | 0742-81-3102 | 月～水、金、土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 祝日・祝日の翌日・12月28日～1月4日を除く | 家族・DV・結婚・子育て・性に関すること・家庭の問題・自分の生き方等の悩みについて女性問題相談員が相談に応じる |
| 西部会館 相談室 【共生社会推進課男女共同参画室】 | 0742-46-3978 | 毎週月・水曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 祝日・祝日の翌日・12月28日～1月4日を除く | 家族・DV・結婚・子育て・性に関すること・家庭の問題・自分の生き方等の悩みについて女性問題相談員が相談に応じる |
| 北部会館 相談室 【共生社会推進課男女共同参画室】 | 0742-70-2070 | 毎週木曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 祝日・祝日の翌日・12月28日～1月4日を除く | |
| 女性のための 法律相談 【共生社会推進課男女共同参画室】 | 0742-81-3100 | 毎月第3木曜日 10:00～12:00 13:00～15:00 祝日の場合は第4木曜日に振替 | 女性を取り巻く、深刻化、複雑化する法律的諸問題について、女性弁護士が助言を行い、解決の糸口を見つけ出すサポート ※相談日の一週間前から前日の正午までにホームページ内の「専用申込フォーム」より要予約 ※相談時間は1人30分、1案件につき1回限り |
| 女性相談 【奈良県中央こども家庭相談センター (配偶者暴力相談支援センター)】 | 0742-22-4083 | 月曜日～金曜日※ 電話 9:00～20:00 来所 9:00～16:00 (来所相談は要予約) | 女性の自立のため女性が抱えるさまざまな悩みの相談 |
| 女性相談窓口 一般相談 【奈良県 県民くらし相談センター】 | 0742-22-1240 | 火～土曜日 9:00～12:30 13:30～16:30 ※面接相談は予約制 祝日・月曜日が祝日の場合の直後の平日、年末年始を除く | 生き方、家族やパートナーとの関係、仕事や職場の人間関係など、女性の抱えるさまざまな悩みや問題について、相談に応じる |
| 女性相談窓口 法律相談 【奈良県 県民くらし相談センター】 | 0742-22-1240 | 原則毎月7回実施 相談時間：30分 相談方法：電話または面接 ※相談日時はお問い合わせください。 | 離婚、親権・財産分与、セクハラ、DV、借金など法律に関する問題のご相談に弁護士が応じる ※あらかじめ女性相談員が話を聞いた上で、弁護士への相談に繋ぐ |
| 奈良市 DV 相談ダイヤル 【奈良市配偶者暴力相談支援センター】 | 0742-93-3150 | 月曜日～土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 (面接は要予約) 祝日・12月28日～1月4日を除く | 配偶者・パートナーからの暴力の悩みに専門の相談員が相談に応じる |

■ 「男性の悩み」の相談先

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|------------------------------------|--|--|--|
| 男性相談窓口 【奈良県 県民くらし相談センター】 | <電話相談> 0742-27-0304 <面接予約> 0742-27-2300 | 第1・第3土曜日 13:30～16:20 ※面接相談は予約制 祝日・月曜日が祝日の場合の 直後の平日、年末年始を除く | 生き方、家族やパートナーとの関係、仕事や職場の人間関係など男性の抱えるさまざまな悩みや問題について、男性相談員が相談に応じる |

■ 「高齢者に関すること」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|---|--------------|---|---------------------------------------|
| 介護保険の相談 【介護福祉課】 | 0742-34-5422 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 介護保険料及び認定・給付に関する相談 |
| 高齢者に関する相談 【長寿福祉課】 ※各圏域の地域包括支援センターでも実施。 | 0742-34-5439 | 長寿福祉課 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 地域包括支援センター 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 高齢者虐待に関する相談 |
| 認知症相談 【長寿福祉課】 ①玄関ホール会議室 | / | 毎週月曜日※ 10:00～15:00 | 「認知症の人と家族の会」の相談員が認知症介護に関する相談（窓口）に応じます |
| ②西部会館2階相談室 | | 毎週木曜日※ 10:00～15:00 | |

■ 「学校問題」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|---------------------------------|--------------|------------------------|----------------------------|
| 教育相談総合窓口 (教育センター) 【教育支援課】 | 0742-93-8199 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 不登校など学校生活での悩みに関する教育相談 |
| 検査・面談受付窓口 【特別支援教育推進課】 | 0742-34-2519 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 発達・就学など特別支援教育に関する相談 |
| ストップいじめならダイヤル 【いじめ防止生徒指導課】 | 0742-36-0012 | 24時間、年中無休 | いじめなどに関する相談、青少年の健全育成に関する相談 |

■ 「その他」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|--|--|---|--|
| チャイルドラインなら 【NPO 法人チャイルドラインなら事務局】 ①電話での相談 | 0120-99-7777 | 16:00～21:00 年末年始(12/29～1/3)は休業 | 18歳までの子どもたちの悩みや声を聴き、子どもの意思を尊重し、こころに寄り添う |
| ②チャットでの相談 | 詳細はこちら▼  | 毎週月曜日～土曜日 16:00～21:00 年末年始(12/29～1/3)は休業 | |
| 24時間子供SOSダイヤル 【文部科学省】 | 0120-0-78310 | 24時間、年中無休 | いじめや子供のSOS全般に関する相談 |
| 奈良県ひきこもり相談窓口 【奈良県教育振興課】 | 0742-27-8130 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 (来所相談は予約制) | 家にひきこもっている人や、一歩が踏み出せないと思っている人、ひきこもっている子どもとの関わり方に悩んでいる家族の相談 |
| 奈良市若者サポートセンター (Restartなら) 【福祉政策課】 | 0742-34-4777 | 月曜日～金曜日※ 9:00～17:00 | 義務教育後、進学や就労をしていない若者やその家族等を対象とした、学び直しや就労等の相談 |
| 弁護士無料相談 【総務課】 玄関ホール会議室 | 0742-34-5444 ※予約は相談希望日の2週間前の9:00から受付(先着順) | 毎週月曜日・毎週水曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 1人の相談時間は25分以内になります(予約制) | 奈良弁護士会所属の弁護士が対応。相続や金銭、離婚から土地建物の関係まで、生活にかかる法律に関する相談に対応 |
| 司法書士無料相談 【総務課】 玄関ホール会議室 | 0742-34-5444 ※予約は相談希望日の2週間前の9:00から受付(先着順) | 第2・4木曜日 13:00～16:20 1人の相談時間は40分以内になります(予約制) | 奈良県司法書士会所属の司法書士が対応。相続や不動産の登記、会社・法人の登記などに関する相談に対応 |

■ 「その他」の相談先

※祝日、年末年始を除く

| 相談窓口名称 | 電話番号 | 相談日時 | 相談内容 |
|-------------------------------------|--|---|--|
| 人権相談 【共生社会推進課】 ①市役所（玄関ホール会議室） | 0742-34-4733 | ①市役所 第1・3金曜日※ 13:00～16:00 | 人権擁護委員による人権に関する相談 |
| 人権相談 ②都祁行政センター | 0743-82-0201 | ②都祁 4・8・12月第1水曜日※ 13:00～16:00 | |
| 人権相談 ③月ヶ瀬行政センター | 0743-92-0131 | ③月ヶ瀬 4・8・12月の第1木曜日※ 13:00～16:00 | |
| LGBT 法律相談 【共生社会推進課】 | 0742-34-4733 ※予約は相談日の1週間前の9:00から前日の16:30まで受付（先着順） | 毎月第4金曜日 10:00～12:00 13:00～15:00 ※祝日の場合、翌月の第1金曜日 相談時間は1人30分（予約制） | レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー等さまざまな性的指向や性自認を有する方（セクシュアルマイノリティ・性的マイノリティ）のための弁護士による専門相談 家族や周りの方からの相談も受け付けます ※相談日の一週間前から前日の正午までにホームページ内の「申込フォーム」より要予約 |
| 犯罪被害者の相談 【なら犯罪被害者支援センター】 | 0742-24-0783 | 月曜日～金曜日※ 10:00～16:00 | 犯罪被害者やその家族等からの電話・面接相談のほか、警察署や裁判所、病院等への付添支援を実施 |
| 性暴力被害専用電話 | 090-1075-6312 | | |
| LGBTQ+にじいろ相談 【奈良県 県民くらし相談センター】 | 〈電話相談〉 0742-81-3905 〈面接予約〉 0742-27-2300 | 毎月第2土曜日 13:30～16:20 ※面接相談は予約制 祝日・月曜日が祝日の場合の直後の平日、年末年始を除く | LGBTQ+/性的マイノリティを自認されている方やそうかもしれないと悩んでおられる方、家族・友人・職場・学校など関わりのある方の相談に応じる |

発行元：奈良市

問合せ：〒630-8122

奈良市三条本町13番1号

奈良市保健所保健予防課 精神保健・在宅療養支援係

TEL 0742-93-8397



奈良市自校対策キャラクター「ラブキー」

（相談窓口の情報は令和8年5月現在のものです）